

プログラム3(1) 『オーラルフレイル “口腔の虚弱”』

【講師】

生活目標	オーラルフレイルを予防しよう			
目的・効果	オーラルフレイルに気付く			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15～20分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. フレイルの説明

- 加齢により心身が老い衰えた状態のこと。健常から要介護へ移行する中間の段階。
- 現時点で最もよく用いられている評価基準では、①力が弱くなった(握力の低下)、②活動量の低下(不活発)、③歩く速さが遅くなった、④疲労感、⑤体重減少の5つの項目のうち、3つ以上に該当する場合をフレイル、1つまたは2つに該当する場合を前フレイル(プレフレイルとも言う)、全く該当しない場合は健常高齢者と分類している。

2. オーラルフレイルの説明

- 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、フレイルの一つ。
- 嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること。
- 症状は、滑舌が悪くなる、食べこぼしが増える、わずかだがむせる、噛めない食品が増える等。
- オーラルフレイルは、プレフレイルの症状。
- オーラルフレイルになると、色々なリスクが高まる。
[身体的フレイル 2.4 倍]、[サルコペニア 2.1 倍]、[要介護認定 2.4 倍]、[総死亡リスク 2.1 倍]

※ それぞれがどのような状態のことか説明する

- 「歯の本数が多いほど寿命が長い」というデータがある。
- 口腔機能が維持できていると、姿勢や歩行が安定する。
- 歯や口腔機能を保つことで健康長寿(元気に日常生活を送ること)に役立つことが明らかになっている。
- 滑舌低下、わずかのむせ・食べこぼし、噛めない食品増加を年齢のせいにはしない。
- オーラルフレイル改善のポイントは、
《早期の気づき》
《自分の事と捉えた前向きな行動》

3. 説明のポイント

- 説明後に、
プログラム2(5)『お口のチェック～お口は元気かな?～』を行い、現在の口の状態を把握する。

